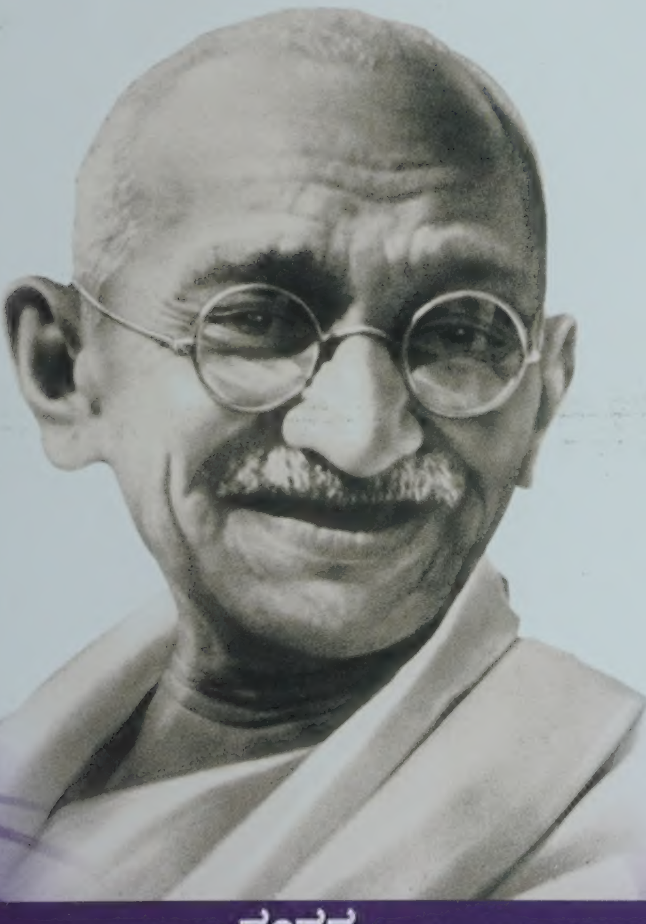
ಆರೋಗ್ಯ

ಎಂ.ಕೆ. ಗಾಂಧಿ



ಸಂಗ್ರಹ

ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಏಕಾದಶ ವ್ರತಗಳು
Eleven Vows

ಸತ್ಯ	**Truth**
ಅಹಿಂಸೆ	**Ahimsa or Love**
ಅಸ್ತೇಯ (ಕದಿಯದಿರುವುದು)	**Non-Stealing**
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ	**Brahmacharya or Chastity**
ಅಸಂಗ್ರಹ (ಅಪರಿಗ್ರಹ)	**Non - Possession**
ಶರೀರಶ್ರಮ	**Physical Labour**
ಅಸ್ವಾದ (ನಾಲಗೆ ಚಪಲ)	**Control of the Palate**
ಸರ್ವತ್ರ ಭಯವರ್ಜನ (ಅಭಯ)	**Fearlessness**
ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮಾನತ್ವ	**Equality of Religion**
ಸ್ವದೇಶಿ	**Swadeshi**
ಸ್ಪರ್ಶಭಾವನ (ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತಾ ನಿವಾರಣೆ)	**Removal of Untouchability**

–ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿ

ಆರೋಗ್ಯ

ಮೋ.ಕ.ಗಾಂಧಿ

ಸಂಗ್ರಹ

ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿ (ರಿ.)
ಗಾಂಧೀ ಭವನ, ಕುಮಾರಪಾರ್ಕ್ ಪೂರ್ವ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 001
ದೂರವಾಣಿ : 91–80–2237 3256 । ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080–2226 1967
E-mail: gandhibhavanbangalore@gmail.com
www. gandhibhavanbangalore.blogspot.com

AROGYA – M.K. Gandhi –

Collected by : Dr. H. Srinivasaiah

Page : 48 + 4

First Edition : 1997
Second Edition : 2012
Third Edition : 2014

Price : Rs. 5-00

Publisher :
KARNATAKA GANDHI SMARAKA NIDHI
Gandhi Bhavan, Kumara Park East,
Bangalore-560 001.
Tel : 91-80-2237 3256 Tele Fax : 080-2226 1967
E-mail : gandhibhavanbangalore@gmail.com
Visit : www.gandhibhavanbangalore.blogspot.com

Printed at :
Abhimaani Publications Ltd.,
2/4, Dr. Rajkumar Road,
Rajajinagar, Bangalore - 560 010
Ph : 080-23123141

ಒಂದು ಮಾತು

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಲೇಖನ; ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಬರೆದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮೊದಲು ತಾವು ನಡೆದರು, ನಂತರ ಅದರ ಪಾಠವನ್ನ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ನಂತರ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ವಿಶೇಷ ಗುಣ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆರೊಗ್ಯವೇ ಐಶ್ವರ್ಯ ಎಂದು ಹಿಂದಿನವರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ "ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವೇ; ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ?" ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಗಾಂಧೀಜಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕಾಯಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೋದ ದಾರಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನೀವೂ ಕಳೆದುಹೋದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ, ಅವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅದರದ್ದೇ ಚಿಂತೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯು ಈ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನ ಮದ್ದುರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿ; ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕೆಲವು ನುಡಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಓದಿ, ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂಬಾಸೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾಂಧೀಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಗಾಂಧಿ ವಿಚಾರ ಪ್ರಚಾರಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೈಂಕರ್ಯ ಎಂದು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಭಿಮಾನಿ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಲಿಕರೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತಕರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ಟಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್ ರವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಿಶೇಷವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

–ಡಾ|| ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿ

ಪರಿವಿಡಿ

1. ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂದಿರ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಬಿಗದಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ವೈದ್ಯರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

***

2. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ

ಪುರಾತನ ದಾರ್ಶನಿಕರು ವರ್ಣಿಸಿರುವಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಅವು-ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಕಾಶ, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ.

***

ಮಾನವ ಯಂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಯಂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಯಂತ್ರ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಆಲಸ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಓ ನಾಮವೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕಾರಣಗಳು.

***

ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು-ಕೈ, ಕಾಲು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ, ಜನನಾಂಗ : ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು-ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ವಾಸನೆಯ ಅನುಭವ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರುಚಿಯ ಅನುಭವ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೃಶ್ಯಾನುಭವ, ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಶ್ರವಣಾನುಭವ, ಆಲೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ. ಕೆಲವರು

ಅದನ್ನು ಹನ್ನೊಂದನೆ ಇಂದ್ರಿಯವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಮನಸ್ಸೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಸಾಧಾರಣ ದೇಹಬಲವುಳ್ಳವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇನಿಲ್ಲ. ಆತ ಬೇರೆ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕೋ ಲೋಪ ತಂದು ಬರೀ ಖಂಡ ಮಾಸ ; ಮೈಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾನೆ, ಅಷ್ಟೇ.

ನಮಗೆಲ್ಲ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವ ಕೊಂಚ ಇದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಗತಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನ ಯಾವ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ ಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು, ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಶ, ನಮ್ಮ ಮನೆ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಅದರ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರವುಳ್ಳ ಸಮಗ್ರ ಜ್ಞಾನವೇ ನಮ್ಮ ಬಾಳನ್ನು ಅರಳಿಸಬಲ್ಲದು.

***

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹಸೌಖ್ಯ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದೆ (ದೇಹ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದು) ದಿನಗಡ್ಡಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವನೇ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ. ಅಂಥ ಮನುಷ್ಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು-ಹನ್ನೆರಡು ಮೈಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಆತ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

***

ದೇಹ ಕಲ್ಮಶದ ಗಣಿಯೆಂದು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಮಶದ ಗಣಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆಗ ಇದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾತ್ಮದ ಅಥವಾ ದೈವದ ಒಂದು ಅಂಶ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆದರೆ, ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಆತ್ಮದ ಆವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಂದಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

***

ನಾವು ಆತ್ಮದ ಮಂದಿರವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಲದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಿತೆಂದರೆ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜ್ಞಾನವೇ ನಮಗೆ ಆದಂತೆ.

ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಬಂದುದು ಅದರ ಋಣ ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕೆ. ಎಂದರೆ ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ದೈವಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರ

ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಕನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೇವೆಯ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ದೇಹದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

***

3. ಗಾಳಿ

ಗಾಳಿ ಜೀವಿಸಲು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಬದುಕಿರಬಹುದು. ನೀರು ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಿರಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅನ್ನಕ್ಕೂ ನೀರಿಗೂ ಬರ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಾಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಬರ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಾವು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಈ ದೈವಕೃಪೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿ ಕಳ್ಳರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಜಿಕೆ ಎದ್ದರೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ?

***

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಾವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಿದಿಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಾಯುಮಂಡಲದಿಂದ ನಾವು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಂಬ ಒಂದು ಜೀವದಾಯಕ ವಸ್ತುವಿದೆ. ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಅವು ಹೊರಗಣ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಬೆರತು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆ ಅನಿಲಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾದ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಅವಶ್ಯಕ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ರಕ್ತದೊಡನೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಬೆರೆತು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಕಲೆಯೇ ತಿಳಿಯದು. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಅವರ ರಕ್ತದ ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಜನ ಮೂಗಿನ ಬದಲು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದುರಭ್ಯಾಸ. ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಗಾಳಿ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಡದೆ ಬಿಸಿಯಾಗದಯೇ, ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

***

ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುಂತೆ ಮೂಗನ್ನೂ ಸಹ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸದ್ವಾರವಾದ ಮೂಗನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮುಚ್ಚಬಾರದು.

***

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಗಲು ಧರಿಸಿದ್ದ ಉಡುಪುನ್ನ ಕಳೆದು ಸಡಿಲವಾ: ಉಡುಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

***

ಹಗಲೂ ಸಹ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ತುಂಬಾ ನಿಬಿಡವಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮವಾಗಿರಬೇಕು.

***

ಮಾನವದೇಹ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಗಾಳಿಗೆ ಅಂಜಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಜನ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

***

4. ನೀರು

ಗಾಳಿಯ ತರುವಾಯ ನೀರು ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು. ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಲಾರವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಲಾರೆವು. ನೀರೇ ಇಲ್ಲದ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಇರಲಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಮರುಳುಗಾಡುಗಳು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಾಗಿಗೇ ಉಳಿದಿವೆ.

***

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 2.5 ಕೆ.ಜಿ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ, ಬೇರೆ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ, ರೂಪ, ರುಚಿ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

***

ನದಿಯ ನೀರು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೋಣಿ, ಹರಿಗೋಲು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡನಗರದ ಬಳಿ ಹರಿಯುತ್ತ, ಊರಿನ ಬಚ್ಚಲು ನೀರು, ಕಕ್ಕಸು ನೀರು, ನದಿಗೆ ಸೇರುವ ಕಸ, ಸರ್ವಥಾ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

***

ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದಲೂ ಎಂದೋ ನಾಶವಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮಾಯವಾಗಬೇಕಿತ್ತು.

***

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಪುರಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿ. ಕೂನಿ ಹೇಳಿರುವ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

***

ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನೋವಾಗಿ ಬಹಳ ಅಹಿತವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಾಲಿಗೆ ಮಂಜಿನಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತ ನೀವಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದುರ್ಬಲವಾದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ನೀವಿದರೆ ಅಪಾಯವುಂಟು.

ಬಿಸಿನೀರು

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗಾಯವಾದರೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಮದ್ದು. ಅಯೋಡಿನ್ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ.

ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮರಳುವ ನೀರು ಅಯೋಡಿನ್‌ನಷ್ಟೇ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ.

***

5. ಸೂರ್ಯ

ಉಳಿದ ಭೂತಗಳಂತೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಾಖ ಅಗತ್ಯ. ಶಾಖ ಇಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಲಾರ. ಸೂರ್ಯನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಬೆಳಕೂ ಇಲ್ಲ.

***

ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೈಗೆ ನೀರಿನ ಮೀಹ (ಸ್ನಾನ) ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಬೆಳಕಿನ ಮೀಹವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ, ಉಪಯುಕ್ತ. ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲು ಇದು ಅಲ್ಲ. ಬಲಹೀನತೆ, ನಿಧಾನವಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಥಂಡಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮಲಗಬಹುದು.

ರೂಢಿಯಾದ ಹಾಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಶತಪಥ ಹಾಕಿದರೂ

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂಥ ಸ್ಥಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲಂಗೋಟಿ ಧರಿಸಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

***

ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಹೋಗಿದೆ.

***

ಚಳಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಾಜಿನ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮೈಯ ಒಳಗಡೆಯ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಬೆವರು ಬರಲಿ ಎಂದು ನಡುಹಗಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ 11 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕಾಯದಂತೆ ತಣ್ಣನೆ ಮಣ್ಣಿನಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಮತ್ತಾವ ಎಲೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟು ತಲೆ ತಂಪಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಲವಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡಬಾರದು.

***

6. ಆಕಾಶ

ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಮುಗಿಲಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಕವಿದಿರುವ ಶೂನ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶವೇ. ಆಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂಬ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಸುತ್ತಣ ಅಗಾಧ ಶೂನ್ಯ, ಅದರ ವಾತಾವರಣ, ಎಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶವೇ.

***

ಗಾಳಿ ನಮಗೆ ಕಾಣದ್ದು. ಬಿಸಿಲಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಚೀಲವಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ಸೀಸೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಹೊರಗಡೆ ಶೂನ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದು. ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ಆಕಾಶ.

***

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯಲು, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಆಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

***

ಆಕಾಶದ ಈ ಮಹಾದ್ಭುತವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಾವು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

***

ನಮಗೂ, ಅನಂತವಾದ ಆಕಾಶಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡವನ್ನೂ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಈ ಮನೆ ಛಾವಣಿ, ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕಾಶದ ಸಂಪರ್ಕ ದಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಅಖಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸೀತು.

***

ಈ ವಿಚಾರಸರಣಿಯನ್ನು ಮುಂಬರಿಸಿದರೆ ಈ ದೇಹವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನಂತವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಮಾಡುವ ಆತಂಕ ಅಡಚಣೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತ ಚೇತನದಾಯಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲು ಗಡೆಯ ಆಕಾಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ ನಮ್ಮೊಳಗಣ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಯೋಣ. ನಮ್ಮ ಮೈಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕೋಟಿ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೇರಿ ಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಬಾರದು. ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಗಿಯದೆಯೇ ಹೆಚ್ಚುತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಜೀರ್ಣವಾಗದಂಥ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪೊತ್ತಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿ ಶೂನ್ಯ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅರ್ಧ ಸತ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸದಾ ಶೂನ್ಯವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಈ ಅಗಾಧ ಶೂನ್ಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

***

7. ಆಹಾರ

ಗಾಳಿ ನೀರು ಇಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಲಾರ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಆಹಾರ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಬಂದಿರುವುದು.

***

ಆಹಾ ಮೂರು ತೆರನಾಗಿರಬಹುದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮಿಶ್ರಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಸೇರಿವೆ. ಹಾಲು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥವೇ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಂಸದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನಲು ಆಂಗ್ಲವಿಜ್ಞಾನ, ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಆಧಾರ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವ ದೃಢಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೋ ಮಿಶ್ರಾಹಾರದ ಪರವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಹಲ್ಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ನಿಸರ್ಗ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದೇ ರಚಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಾದ (ಕಂದ ಮೂಲಫಲ), ಬೇರು, ಗಡ್ಡೆ, ಸೊಪ್ಪು ಇವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊಸದೂ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟದ್ದೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾಬೀಜ, ಅಕ್ರೋಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೀಜಗಳೂ ಉಂಡು.

***

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇರಲೇ ಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಅನುಭವ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಮೂಲ ಭಾವನೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

***

ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಲಿಲ್ಲ. ಆಗ, ಅದರಿಂದ ನನಗೇನೂ ಕೆಡುಕಾಗಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

***

ಆದರೆ 1914ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಬಲವಾದ ಆಮಶಂಕೆಯಾಯಿತು. ಬರೀ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವಾಗಿ ಹೋದೆ. ಆದರೂ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ

ದೃಢವಾಗಿ ಹಾಲುಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ವಿರೋಧಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯ ಬಾರದೆಂಬ ವ್ರತ ತೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆ ವ್ರತ ಹಿಡಿದಾಗ ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತಾನೇ ಬಿಟ್ಟದು? ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವ್ರತದ್ದೇನು ಅಡ್ಡಿ? ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರ ಸೂಚಿಸಿದ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅವನಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಿತ್ತಳು. ನಾನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನಿಗೆ ವ್ರತ ಹಿಡಿವಾಗ ಹಸುವಿನ, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲು ನಿಷಿದ್ಧವೇ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲೂ ಒಂದೇ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ವ್ರತವನ್ನು ಕೇವಲ ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸಿದನೇ ವಿನಾ, ತತ್ವಶಃ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೋ ಅಂತೂ ಕೊಡಲೇ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತಂದರು. ನಾನೂ ಕುಡಿದೆ. ನನಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಸಜೀವ ಬಂದಂತಾಯಿತು. ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ತ್ವರೆಯಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತನಾದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ, ಇಂಥ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಈ ಹಾಲು ಮಾಂಸಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥ ವಿಶಾಲ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಲುಮಾಂಸಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಇಲ್ಲದ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಖಚಿತವಾದ ಭಾವನೆ.

***

ಹಾಲುಮಾಂಸಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೋಷಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಕಿದ ಹಸುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ. ಮನುಷ್ಯನಂತೆಯೇ ಹಸುಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ. ಹಸುಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

***

ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವಂತೆ ತೋರುವುದು ಆ ಇಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರರ, ವೈದ್ಯರ, ಹಕೀಮರದೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮನುಷ್ಯ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಚಿಂತೆ – ಆಸಕ್ತಿ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಗಳಿಸುವುದೊಂದೇ. ಈ ಚಿಂತೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವನಾದರೂ ಒಬ್ಬ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಲುಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಎಂತಹ ಆಹಾರ

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ದಿನವೂ ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗ ಸತ್ವಗಳನ್ನು, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಂಥ ಆಹಾರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಜಿಟ್ಟನ್ನೂ ಕೆಲವು ಲವಣಗಳನ್ನೂ, ಒಳಗಿನ ಮಲಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ನಾರು, ತವುಡನ್ನು ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕು. ಅಂಗಸತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಸಾರಜನಕಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಾರಜನಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಮಾಂಸಗಳಿಂದ

ಸಿಗುವ ಸಸಾರಜನಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧವಾದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗಿಸಿ ರಕ್ತಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಾಂಸ ಅರಗದಿರುವಾಗ ಸಹ ಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ

ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಒಂದೇ, ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧ ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಅದು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯಾಂಶ.

***

ಸಾಧಾರಣ ನಂಬಿಕೆ ವಿರೋಧವಾದರೂ, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಅಂಗಸತ್ವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸರಿಮಾಡುವುದು ಹಾಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಕೆನೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

***

ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾನು ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಇವು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ.

***

ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಜ್ಜೆ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಿಷ್ಠವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವಂಥದೇ. ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

***

ಗೋಧಿಯೇ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗೋಧಿಯಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಯಾಗಲಿ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಗೋಧಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಜೋಳ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು.

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಬಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಬೂಸಾ

ಅಥವಾ ಬೀಜಕೋಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಲವಣಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಇರುವುದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ. ಕರುಳಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ನಾರನ್ನೂ ಇದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

***

ಅಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರಿಂದ ನಿಸರ್ಗ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊದಿಕೆಯ ಹಾಗೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಿನ್ನಲಾಗದ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟು ಕಳಚುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕುಟ್ಟಬೇಕು.

***

ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ತವುಡು ಸವೆದುಹೋಗಿ ಅಕ್ಕಿ ನಯುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಯುವಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಂಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇಡಬಹುದೆಂಬುದೇ. ತವುಡು ಸಿಹಿ. ಅದನ್ನು

ತೆಗೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಗ ಹುಳುಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಯಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲದ ಗೋಧಿ ನಮಗೆ ಬರೀ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೇ ನಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡನ್ನೂ, ಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು

ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬೀತು.

***

ಅಗಿಯುವುದು

ಅನೇಕರು ಸರಿಯಗಿ ಅಗಿಯದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಪಚನದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಚನದಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ಪಿಷ್ಟ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗಲೇ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ.

***

ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳ ನಂತರ ಸಸಾರಜನಕಗಳನ್ನೊದಗಿಸುವ ಬೇಳೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಬೇಳೆಗಳು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

***

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನ.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಅಲ್ಪಸಲ್ಪ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಿಷ್ಟವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾನು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಷ್ಟ ಒದಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ

ಅವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹೊಸ ತರಕಾರಿ ಒಳ್ಳೆತದು. ಸೌತೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನೂ, ಕೆಲವು ಮೆದುವಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

***

ಹಣ್ಣು

ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ : ಮಾವು, ನೇರಳೆ, ಸೇಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪರಂಗಿ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉತ್ತಮ ವೇಳೆ ಮುಂಜಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಲು ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಾಹಾರವಾದರೆ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೆಗ ಉಪಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಬರಿ ಹಣ್ಣು ಸಾಕು.

***

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸ್ಥಾನ. ಹಾಲು, ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಭೋಜನವಾದಂತೆ.

***

ಜಿಡ್ಡು

ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥವೂ ಅಗತ್ಯ. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ತುಪ್ಪ ಇದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಎಣ್ಣೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಲ್ಲದೆ ತುಪ್ಪದಷ್ಟು ದೇಹ ಪೋಷಕವೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಔನ್ಸು ತುಪ್ಪ ಸಾಕು.

ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹೊಸದು ಇರಬೇಕು. ಸಿಗುವುದಾದರೆ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದುದು. ಇದು ದುಃಖದ, ಅವಮಾನದ ಸಂಗತಿ.

***

ಕಮಟುನಾತದ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆರಕೆ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಎಷ್ಟೋ ಲೇಸು. ಜಿಡ್ಡಿನ ಹಾಗೆ ಮೈಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಬೇಕು. ಸಿಹಿಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೂ, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಔನ್ಸು ಕೆಂಪುದೋ ಬಿಳಿಯದೋ ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಹಾನಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಸಿಹಿ

ಆದರೆ ಈಗ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ತಪ್ಪು. ಪಟ್ಟಣದ ಜನ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಕರ.

***

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಊಟವೂ ಲಭಿಸದೆ ಇರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ, ರಸಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದು ದರೋಡೆಗೆ ಸಮವೆಂದು

ಯಾವ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಅಂಜಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಳುಬಹುದು. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪೂರಿ, ಲಡ್ಡು ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಚಾರಹೀನವಾದ ದುಂದುಗಾರಿಕೆ.

***

ರುಚಿ

ರುಚಿ ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣವಲ್ಲ, ಕಲಿತ ಗುಣ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾಡಿದ ಊಟದ ರುಚಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ತ ರಸಭಕ್ಷ್ಯಗಳೂ ಸಾಟಿಯಲ್ಲ. ಹಸಿದವನು ಒಂದು ಚೂರು ಒಣಕಲು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿ ರುಚಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಹಸಿವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯೂ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ.

***

ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೋ ಈಗ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಹಾಗೆ ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದರೆ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿದಿದ್ದರೂ ರುಚಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೃತಕ ಜೀವನಮಾರ್ಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಅರಿತವರೇ ಕಡಿಮೆ.

***

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರುಚಿ ರುಚಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅತಿ ಲಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತಾನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಚೂರನ್ನು ಮಗುವಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಕ್ತರಾದವರು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

***

ಆದರೆ ತಾನೇ ತನ್ನ ಅಂಗರಕ್ಷಕ, ತನ್ನ ದೇಹ ಲೋಕಸೇವೆಗೆ ಮೀಸಲು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

***

ಅವರವರ ರುಚಿಯಂತೆ ದುಡ್ಡಿದ್ದಷ್ಟು ಹಣ್ಣು. ಅಂತೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು

ಕಾಯಿಪಲ್ಯಕ್ಕೊ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿಗೆ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

***

ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಮೇಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು? ಅನೇಕರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮ, ಮೂರು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ, ಸಂಜೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಊಟ. ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ.

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಸದಾ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೂಢಿ ಅಪಾಯಕರ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

***

8. ಅನವಶ್ಯಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮಸಾಲೆ

ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆ, ದಿನಸುಗಳ ದೊರೆ. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕರು ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡಲಾರರು. ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲವಣಗಳು ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ದಿನವೂ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಲವಣ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಈ ಲವಣಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ

ಉದಾ : ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿ ಬಸಿದಾಗ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇತರ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ

ಲವಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲವಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

***

ಆದರೆ ಉಳಿದ ಅನೇಕ ಮಸಾಲೆ ದಿನಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾ : ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಸಿಣ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಸಾಸುವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು, ಸೋಂಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗೆ.

***

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಉಪ್ಪು ಕೂಡ ಕಾಯಿಪಲ್ಯದ ಧಾನ್ಯದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರುಚಿಗಳ ಆಸೆಯಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದುದುಕ್ಕಿಂತ ಅವನ್ನು ಸೇರಿಸದೆಯೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

***

ಚಹಾ–ಕಾಫಿ

ಚಾ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಮೈಗೆ ವಿಷ. ಚರ್ಮಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಗಲನ್ನು ಹದ ಮಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸೆಟೆಸಲು, ಟ್ಯಾನಿನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕರುಳಿನ ಲೋಳೆಯ ಮೆದು ಪೊರೆಯನ್ನು ಅದು ಗಡುಸಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

***

ಕಾಫಿ ಕಫವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ವಾಯುಹರ. ಆದರೆ ವೀರ್ಯ ನಾಶಕಾರಿ, ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷಯಕಾರಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ನೀರಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕೋ ಯಾವುದರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಡ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ತ ತೃಪ್ತಿ;ಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

***

ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಸೊಗಸಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪಾನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

***

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು- ಮದ್ಯ, ಭಂಗಿ, ಗಾಂಜಾ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಅಫೀಮು. ಮದ್ಯ ಎಂದರೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವ ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ, ಪರದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾರಾಗಿ, ಅರಕ ಎಲ್ಲವೂ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೈಮರೆಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಯಾವ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರ. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರು ತಾವೂ ಹಾಳಾಗಿ ತಮ್ಮವರನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಔಚಿತ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

***

ತಾಳೆ ಹೆಂಡದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ತಾಳೆ ಖರ್ಜೂರದ ಗಿಡಗಳ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದುದು. ಈ ರಸವನ್ನು ನೀರಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನೀರಾ ಕುಡಿದು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಜೀರ್ಣಾಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಹಾಗೆ ಇದು ಒಂದು ಆಹಾರ ಎನಿಸಿತು.

***

ನೀರಾ ಬಹಬೇಗನೆ ಹಳಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಿಡದಿಂದ ಇಳಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೀಗೆ ನೀರಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಾವನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

***

ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲವೇ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳನೆ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಗಿರಣಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಲ್ಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದೆ ಸರಿ. ಅದೇ ಲಾಭದಾಯಕ.

***

ಈ ಹೆಂಡದಂಗಡಿಗಳ ಮುಂದಿನ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡವರು ಯಾರೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲಾರರು.

***

ಇಂಗ್ಲೀಷರಸಿನ್ನೇನು, ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರು ಮದ್ಯದ ಅಮಲಿನಿಂದ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಉರುಳಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ.

***

ರಾಜರು ಹಲವಾರು ಕುಡಿತದಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರ ಹಾಗೆ ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತ ತರುಣರೂ. ಹೆಂಡದ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಲಿಗಾರರಲ್ಲಂತೂ ಕರುಣಾಜನಕ.

ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ನೀತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾಗ್ಯ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಮದ್ಯ ಸರ್ವವಿನಾಶಕಾರಿ.

***

ಅಫೀಮು

ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪುಂಡನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಫೀಮನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಮಾರಿ ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

***

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಫೀಮಿನ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚೀನಿ ಜನರ ಮೈಕಟ್ಟು ಭಾರತೀಯರ ಮೈಕಟ್ಟಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಆದರೆ ಅಫೀಮಿನ ಚಾಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಚೀನಿ ಜನ ಬಹಳ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಜೀವಚ್ಛವಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅಫೀಮಿನ ಚಟ ಮೊದಲಾದರೆ ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಫೀಮಿನ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಮನುಷ್ಯ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

***

ಅಫೀಮು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಫೀಮು ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ವಿಷ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲೇಬೇಕು.

***

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯ ಜಾತಿಯನ್ನು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಿದೆ. ಅದರ ಸುಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಾದಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಾದಕ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್. ಬತ್ತಿ ಸೇದುವುದು ಬರೀ ದುಂದುಗಾರಿಕೆ.

***

ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿ ಸೇದುವವರು ಪರರ ಭಾವನೆಗೆ ಕಲ್ಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಿರೇಟು ಸೇದದವರಿಗೆ ಇದರ ಹೊಗೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

***

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇದುವವರ ಬಾಯಿಂದ ಸದಾ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

***

ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ನಶ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲೆಯಡಿಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನಶ್ಯದಿಂದ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಹಕೀಮರು ಆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಗತ್ಯವೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಇವು ಯಾವುದೂ ಬೇಡ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅನಿಷ್ಟ. ಬಹಳ ಕೊಳಕು. ಅದರ ಲಾಭ ಬರೀ ಕಲ್ಪನೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ. 'ಬೀಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಶ್ಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಳಕು ಮಾಡುತ್ತದೆ.'

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊಗೆ ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಾಯೊಳಗೆ ಎಲೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನ ತುರಕಿಕೊಂಡಿರುವುದರಲ್ಲಿ, ಗಳಿಗೆಗೊಮ್ಮ ನಶ್ಯದ ಡಬ್ಬಿ ತೆರೆದು ಮೂಗಿಗೇರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಗೌರವವಿಲ್ಲ. ಇವು ಮೂರು ಬಹಳ ಕೊಳಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

9. ಮಣ್ಣು

ಯಾವ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಈ ದೇಹ ರಚಿತವಾಗಿವೆಯೋ ಅವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳೇ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರ. ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಆಕಾಶ, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ ಇವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು.

***

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಂಬಿಕೆ. ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಅದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವುದು ತಪ್ಪಿತು.

***

ಮಲಬದ್ಧವಾದರೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಜಸ್ಟ್. ಶುದ್ಧವಾದ ಒಣಮಣ್ಣಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಯಿತು. ಆವೊತ್ತಿನಿಂದ ಫಲಕ್ಷಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

***

ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು. ವಿಷ ಸರ್ಪದ ಕಡಿತವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಗುಣಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಜಸ್ಟ್. ಮೈಗೆಲ್ಲಾ

ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತಲೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ನನ್ನ ಅನುಭವ ಇದು.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣ ಇವೆ. ಯಾವ ಕಾರಣವೇ ಆಗಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

***

ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕುರು ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ನಾನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು (ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್) ದ್ರಾವಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣನ್ನ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರವಿ, ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪೋಲ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುವುದು. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಕದಿಂದ ಆ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿ ತೀರುತ್ತದೆ.

***

ಕಣಜದ ಹುಳು ಕಡಿದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪನದಿಂದ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ಬಹಳ ಫಲಕಾರಿ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಬಿಡದಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಶಮನವಾದಂತಾಗಿ, ಮೇಲು ಆದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಇದ್ದರೂ ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯ ಭಾದೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಚಡಪಡಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣು ಪಟ್ಟಿ

ಜಿಗಟು, ಗಡಸು ಅಲ್ಲದೆ ಮೆತ್ತನೆ ಜೇಡಿಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದ ನೆಲದಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಕೂಡದು. ತಂದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ, ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ

ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸುಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಯೋ, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿಯೋ ಮತ್ತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಜರಡಿಯಾಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಹಲವು ಬಾರಿ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಮಾಡಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭಾವವೇನೂ ತಗ್ಗದು.

***

ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು

ಶುಭ್ರವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಸ್ಟ್ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು. ಅದರ ತತ್ತ್ವ ಹೀಗೆ ಮಣ್ಣು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕರುಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತವಾದ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನಕ್ರಿಯೆ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ತಾವೇ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

10. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಳೆತನದಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಪ್ರಾಣ. ನಾನು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೆ. ಆಗಲೂ ನಾನು ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ಆತ ಐದು ಷಿಲ್ಲಿಂಗ್ (ಶುಲ್ಕಕ್ಕೆ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಉಸಿರಾಟದ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲವು ಸಹಜ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಹೇಳಿದ. ನನಗೆ ಗುಣ ಆಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಒಂದು ಕನಸು. ಆಗ ನಾನು ದಡ್ಡ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನನಗೂ ಹಾಗೆಯೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕ ಇತರ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡವು.

ಅವುಗಳ ನಡುವೆಯು ಆ ನನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ದೈವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ದೈವಕೃಪೆ ಎಂದೇ ನಾನು ಗ್ರಹಿಸಿದೆ.

***

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ತೇಜಸ್ಸು (ಅಗ್ನಿ) ಹಾಗೂ ಆಕಾಶ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಆತ್ಮ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳತೆಯ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯ ಸಾರ.

***

ವೈದ್ಯರು – ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೇರದು.

ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಪಸ್ಥ ಕೂರ್ಮಗಳಂತೆ ತಮಗೆ ಹೇಳಿದ ಪಾಠವನ್ನು ದಾಟಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಜಾಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡರೆ ತಿರಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಾತ್ಸಾರ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಾದಿಗಳು ಅಷ್ಟೇ ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಇರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದರೂ ಬಹಳ ತಿಳಿದವರಂತೆ ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಂಘಟನೇ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ತೃಪ್ತನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಲೆತು ತಮ್ಮ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ದುಡಿಯುವರು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯಾತೆಯನ್ನು, ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ವಿನಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನಂತೂ ಯಾರೂ ಮಾಡಲೆ ಮಾಡರು, ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದೋ ಇಲ್ಲವೋ?

***

ಈಗಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ, ವೈದ್ಯ ಸಂಘ, ವಿದ್ಯಾಲಯ ಇದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ಸೂ ದೊರೆತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅಂಥ ವೈದ್ಯರ ಗುಂಪು ಈಗಲೇ ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ.

***

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೋಲ್ಟ್ಸು ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

***

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಪಾಪಕೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯಗಳಿಂದ ಆದವು. ಮದ್ದಿನ ತಯಾರಿಕೆಯಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಬಡ ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಾಗುವುದೇ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ.

***

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ- ಆಶ್ರಮ ಜೀವನ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗ್ರಾಮಗಳ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಆಶ್ರಮ ಜೀವನ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಷ್ಟಿಯ ಮೂರು ಮುಖಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವು ಮೂರು ಅವಿಭಾಜ್ಯವಾದವು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ತರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಗ್ರಾಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಂತೆಯೇ. ಆಶ್ರಮ ಜೀವನದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯನ್ನು ನಾನು ಊಹಿಸಲಾರೆ. ಆಶ್ರಮದ ನಿಯಮಗಳು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ ಪಡದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾತಜ್ಞ ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

***

11. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ಆಸನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕೆಟ್ಟಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿತವಾಗಿದ್ದದು ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರವಾಯಿತು.

***

ಶೀರ್ಷಾಸನದ ಬಗೆಗೆ ಬಹಳ ಶ್ಲಾಘನೆ ಮಾಡಿ ಬರೆದಿದುದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ಕಳೆದ ಐದು ದಿವಸಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರ ಕೊಟ್ಟು, ಎರಡು ಸಲ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೂಗನ್ನು 'ನೇತಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಎಂದರೆ ಬೂರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಂದರೆ ಚೂರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀ–ಅವರು ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನೇರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸಂಜೆ 5ಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಹಾಲು ಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಸಂಜೆ 5ಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಹಾಲು ಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹಸಿವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೊ, ಕಡಿಮೆ ಆಗದೋ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನೀತಿಯಿಂದಲಂತೂ ಏನೂ ಕೆಡಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ.

***

ಈ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಾನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಗ ಕೊಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಿಂತಲೂ ಇದು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾದುದು.

***

ಮಂಚಕ್ಕೆ ಮರದ ಮೈಯಿದೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

***

ಅತಿಸಾರದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾನು ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಇಂದಿನಷ್ಟು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಅಶಕ್ತನಾಗಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಕೋನಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಸಂಚಾರದಿಂದೇನಾದರೂ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವಾಗ ಯಾವ ನೋವು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು. ಕಿಬ್ಬಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲ ಪಡಿಸಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

***

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮಕೋನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

***

12. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಜೀವನ ಎಂದು. ಆತ್ಮ ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೂ ಹಿಡಿತ. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಕಾಮವೃತ್ತಿ. ನಿರೋಧಗಳ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯಪಾತವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡವನಿಗೆ ಇದು ಸಹಜ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನು ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೋಪವೇ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಸುಬಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

***

ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಮಾಡದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎನಿಸದು. ಕಾಮವಾಸನೆ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯ.

***

ಅವನ ಮಾತು, ಅವನ ವಿಚಾರ, ಅವನ ಕೃತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಬೆದರಿ ಓಡದು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಹೆಂಗಸರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಬಯಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸೇವೆಯೆಸಗ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸು ಎಂದು ಓಡಿಹೋಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಭೇದವೇ ಅಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

***

13. ಸರಳತೆ

ಈ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಅದಷ್ಟು ಬಯಲನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ನಿರರ್ಥಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಂದಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅಲಂಕಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ಸರಳಜೀವಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ಸಾಮಾನಿನ ನಡುವೆ ಉಸಿರಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾವೂ ಧೂಳು. ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವೇ ವಿನಾ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿದೇನೆ. ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋರದು. ಇಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಸೋಫಾ, ಮಂಚ ಆ ಅಸಂಖ್ಯ ಕನ್ನಡಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ.

***

ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೇಷಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳತೆಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲ ಬಾಳಿನ ಸರಳತೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಆಕಾಶದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿತು. ತೃಪ್ತಿ, ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಸಂಗ್ರಹ ಬುದ್ಧಿ ಪೂರಾ ಹೋದ ಹಾಗೆಯೇ.

***

ಅನಂತಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಆಸೆ. ಅದು ಸರಳತೆ. ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗೋಜುಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ಬಂತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನನ್ನ ಜೀವನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ತುಂಬಿಹೋಯಿತು. ಸಾರಾಂಶ : ನಾನು ಆಕಾಶದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಬಂದಿದೆ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅದು ಬೇಕು ಇದು ಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಮಾಯವಾಗಿದೆ.

***

"ಭೂತಮಾತೆ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲಳು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾರಳು."

***

ಆತ್ಮ-ಆರೋಗ್ಯ

ರೋಗಿಯ ಶರೀರವು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಆತನ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಗಮನವಿತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದಾದ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿ ಎಂದರೆ ರಾಮನಾಮ (ಪರಮಾತ್ಮನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ).

***

14. ಧ್ಯಾನ

"ಮೈಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಉಳ್ಳಂಥ ಮಾನವನಿಗೆ ರಾಮನಾಮವೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ. ಆದರಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಮಾತೇ ರಾಮಬಾಣ."

***

ರಾಮ ಎಂದರೆ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ದಶರಥನ ಮಗ ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ದೊರೆ ಕುಮಾರ ಅಂತ ಅಲ್ಲ. ಸಕಲಚರಾಚರ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕರ್ತನೂ ಪಾಲಕನೂ ನಾಶಕನೂ ಆದ ಶಕ್ತಿವಿಶೇಷನೇ ರಾಮ. ದೇವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಹೆಸರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹೆಸರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಶ್ವರ, ಅಲ್ಲಾ, ಖುದಾ, ದೇವರು ಎಲ್ಲ ಒಂದೇ. ಅದರ ಜಪ ಮಾತ್ರ ಗಿಳಿಯ ಪಾಠ ಆಗಬಾರದು. ಅದು ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಜಪ ಆಗಬೇಕು. ಆ ಶ್ರದ್ಧೆ

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂಥ ಸಾಧನೆ? ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ರಾಮ ನಾಮ ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾವು ಬಂದರೆ ಬರಲಿ, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸೋಣ. ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಅಮರವಾಗಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಅಮರತ್ವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಚ್ಯುತಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯ."

***

ಆದರೆ ರಾಮನಾಮದ ಸತ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆ ಉಂಟು, ಮಿತಿ ಉಂಟು. ರಾಮನಾಮ ಮಾಯಮಂತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನದಿಂದ ನರಳುವಾಗ ರಾಮನಾಮ ಹೇಳಿ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಭೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ರಾಮನಾಮ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಾಮನಾಮದ ಬಳಕೆ ಒಳಿತಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಕೆಡುಕಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ರಾಮನಾಮ ಶುದ್ಧಹೃದಯದವರಿಗೆ. ಅದು ಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಕತನಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಉಪವಾಸ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಲ್ಲ. ಉಪವಾಸ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರವೇಶ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುರುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ರಾಮ ರಾಮ ಎಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಬೂಟಾಟಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ. ರಾಮನಾಮ ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಾಗಲೇ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ ಉನ್ನತಗೊಳಿಸತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಅದರ ಮಿತಿ.

***

ರಾಮನಾಮದ ಪ್ರಸಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಜೀವನ ಇವೇ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಅತ್ಯತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳು. ಅತಿ ಅಗ್ಗದ ಸಾಧನಗಳು. ನನಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ರಾಮನಾಮಕ್ಕೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ನಿಸರ್ಗದ ಪರಮ ನಿಯಮ. ಯಾರು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವರೊ ಅವರು ರೋಗಮುಕ್ತರು.

***

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ. ದೇವರ ಅಥವಾ ರಾಮನ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೊಂದು. ಎಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶುಚಿ ಇರುವುದೊ ಅಲ್ಲಿ ರೋಗ ಅಸಾಧ್ಯ.

***

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವೇ ರಾಮನಾಮ. ಅದು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊಮ್ಮಿ ಬರಬೇಕು. ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸಹ ಅಗತ್ಯ. ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಳಪಾಯವೇ ರಾಮನಾಮ.

***

ರಕ್ತ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಇರಲಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಅಸಮಾನವಾದ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ದೇಹಾಂಗಗಳ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೇಳುವುದು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ದೊರತಂತೆ.

***

ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಒಂದೇ, ರಾಮನೊಬ್ಬನೇ ವೈದ್ಯ-ಎಂದು ನಾವು ಭಾಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಬಂದುದು ಅದರ ಋಣ ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಂದರೆ ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ. ದೈವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ

ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಶರೀರದ

ರಕ್ಷಕನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೇವೆಯು ಧ್ಯೇಯುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

***

ಗಣ್ಯರು ಕಂಡಂತೆ ಗಾಂಧೀಜಿ

"ಶಾಂತಿ, ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಈ ಮಹಾನ್ ಚೇತನವನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಕಾಲಾತೀತರಾಗಿ 60 ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದರೂ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಐವರು ನನಗಷ್ಟೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಸ್ಫೂರ್ತಿ"

– ಬರಾಕ್ ಒಬಾಮ, ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

"ಇಂಥವನೊಬ್ಬ ಎಂದಾದರೂ ಈ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಭರಿತನಾಗಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದುದು ನಿಜವಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ಮುಂಬರುವ ಪೀಳಿಗೆ ಸಂದೇಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ"

– ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್

(1939ರಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಗೆ 70 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನುಡಿನಮನ)

"ಗಾಂಧೀಯವರನ್ನು ಯುರೋಪಿನ ಯಾವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ನಾಯಕನೊಡನೆಯೂ ಹೋಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಶಾಸನಗಳನ್ನು, ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಂಬಲವಲ್ಲ ಅವರದು. ಒಂದು ನೂತನ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನೇ ತಮ್ಮ ತ್ಯಾಗ, ಬಲಿದಾನಗಳಿಂದ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಮಕಾಲಿನ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗಿಂತ ಬಹುದೂರದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಜನತೆಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬೃಹತ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಮುಖರಾಗಿಲ್ಲ. ಗೆಲುವಿನಲಿ ಅಟ್ಟಹಾಸವಾಗಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಡಾಂಭಿಕತನವಾಗಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ

ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ..... ಆತ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಏಸು."

– ರೊಮೈನ್ ರೋಲ್ಯಾಂಡ್ (ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ)

"ನಮ್ಮಂತೆ ಮಾನವನಾಗಿ ಜನಿಸಿ, ನಮ್ಮಂತೆ ಅನ್ನ, ಜಲ, ವಾಯು ಸೇವಿಸಿ ನಮ್ಮಂತೆ ಈ ನೆಲದ ನಡೆದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನವನೇ"?

– ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ನಾಡ್ ಷಾ

"ಗಾಂಧೀ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದವರು. ಆದರೆ ಮಾತು ಗಂಭೀರ, ತೀಕ್ಷ್ಣ. ಅವರು ಸಹನೆಯ ಪ್ರತಿಮೂರ್ತಿ. ಯಾವ ಕಾಠಿಣ್ಯವೂ ಅವರ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದು. ಹಸುಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಅವರ ಆತ್ಮಸಂಯಮ ಚರಮರೇಖೆಯನು ಮುಟ್ಟಿದೆ ಅವರ ಆಶ್ರಮ ಜೀವನ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಕಾರಣ ನಿಸ್ಸೀಮ ಸಂಕಟ. ತನಗೆ ಅದೊಂದು ಶಿಕ್ಷಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೆರಮನೆಯ ವಾಸ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಸುಲಭ. ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಕಠೋರ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಅದೊಂದು ಅಮೋಘ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ."

– ಸಿ.ಎಫ್ ಆಂಡ್ರೂಸ್

"ಸೋದರಭಾವದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯವಾದುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷ"

– ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್

"ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಂತಹ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಭಾರತೀಯರು ಪುಣ್ಯವಂತರು. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ತಂದಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗುಲಾಮಗಿರಿ ದೇಶಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿದೆ."

– ಜೆ. ಸಿ. ಸ್ಮಟ್ಸ್

"ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಸತ್ತೆಯು ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಜನತೆಗೆ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ರಾಜನೀತಿಜ್ಞರೆನಿಸಿದ್ದರೂ ಅವರು ಬರೀ ಯುಕ್ತಿ, ತಂತ್ರ, ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮನವೊಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅವರದು ಗೆಲುವಿನ ಹೋರಾಟ, ಸೇನೆ ಮತ್ತು ಬಲಾತ್ಕಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಿರಸ್ಕಾರ. ಅವರದು ವಿವೇಕ ಬುದ್ಧಿ : ನಮ್ರತೆಯ ಮೂರ್ತಿ, ಮಂತ್ರಸ್ವರೂಪ. ಅವರ ನಿಷ್ಠೆ, ಸಂಕಲ್ಪ ಬದಲಾಗದಂಥದು. ಮಣಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವೇ ಅವರದ್ದಲ್ಲ. ಜನತೆಯ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದು ಯುರೋಪಿನ ಪಾಶವೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು. ಅದೂ ಸಾಮನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಟುಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಘನತೆ–ಗೌರವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗ ಅವರದು. ರಕ್ತ–ಮೂಳೆ–ಮಾಂಸಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಬದುಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮುಂಬರುವ ಪೀಳಿಗೆ ಸಂಶಯವನ್ನು ಪಡಬಹುದು."

– ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್

ದೀನ–ನಿರ್ಗತಿಕರ ಗುಡಿಸಲುಗಳ ಮುಂದೆ ಅವರು ತಲೆ ಬಾಗಿ ನಿಂತರು. ಅವರದೇ ಉಡುಪು ತೊಟ್ಟರು. ಅವರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ

ಅವರು ಬರೇ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅವತರಣವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯದ ಜೀವಂತ ಪ್ರತೀಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇದೇ ಅವರನ್ನು 'ಮಹಾತ್ಮಾ' ಪದವಿಗೇರಿಸಿದ್ದು. ಭಾರತದ ಜನಸ್ತೋಮ ಅವರಿಗಿಟ್ಟ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರು ಇದು. ಎಲ್ಲ ಭಾರತೀಯರನ್ನೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತ-ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸುವವರೆಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ."

– ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್

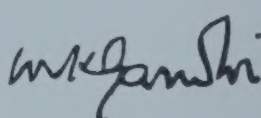
ನನ್ನ ಕನಸಿನ ಭಾರತ

ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶ, ಇದರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೂ ಧ್ವನಿಯಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲಿ ಕಡು ಬಡವರೂ ಭಾವಿಸಬಲ್ಲರೋ, ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಶ್ರೀಮಂತ ಬಡವರೆಂಬ ತಾರತಮ್ಯ ಎಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯದವರೂ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲರೋ – ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯ ಶಾಪವಾಗಲೀ, ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಶಾಪವಾಗಲೀ ಎಲ್ಲಿ ತಟ್ಟದೋ ಅಂಥ – ಭಾರತದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಾವು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಬಾಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ನನ್ನ ಕನಸಿನ ಭಾರತ.

ಮೋ. ಕ. ಗಾಂಧಿ

INDIA OF MY DREEMS

I shall work for an India in which the poorest shall feel that it is their country, in whose making they have an effective voice, an India in which there shall be no high class and low class of people; and India in which all communities shall live in perfect harmony. There can be no rooms in such an India for the curse of untouchability or the curse of intoxicating drinks and drugs, women will enjoy the same rights as men. We shall be at peace with all the rest of world. This is the INDIA OF MY DREEMS



ಹದಿನೆಂಟು ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

18 CONSTRUCTIVE PROGRAMMES

1. ಮತೀಯ ಐಕ್ಯತೆ COMMUNAL UNITY
2. ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತಾ ನಿವಾರಣೆ REMOVAL OF UNTOUCHABILITY
3. ಪಾನ ನಿರೋಧ PROHIBITION
4. ಖಾದಿKHADI
5. ಇತರೆ ಗ್ರಾಮೋದ್ಯೋಗ OTHER VILLAGE INDUSTRIES
6. ಗ್ರಾಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ VILLAGE SANITATION
7. ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಣ BASIC EDUCATION
8. ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ADLUT EDUCATION
9. ಮಹಿಳೋದ್ಧಾರWOMEN
10. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು EDUCATION IN HEALTH
    ಶುಚಿತ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ AND HYGIENE
11. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆ PROVINCIAL LANGUAGES
12. ರಾಷ್ಟ್ರಭಾಷೆ NATIONAL LANGUAGES
13. ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಾನತೆ ECONOMY EQUALITY
14. ರೈತಜನೋದ್ಧಾರ KISAN
15. ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕಲ್ಯಾಣLABOUR
16. ಆದಿವಾಸಿ ಕಲ್ಯಾಣ ADIVASIS
17. ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ LEPERS
18. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ STUDENTS

–ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿ

ಏಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತಕಗಳು
Seven Social Sins

1. ತತ್ತ್ವ ರಹಿತ ರಾಜಕಾರಣ	**Politics Without Principles**
2. ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂಪತ್ತು	**Wealth Without Work**
3. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿರಹಿತ ಸಂತೋಷ	**Pleasure Without Conscience**
4. ಶೀಲವಿಲ್ಲದ ಶಿಕ್ಷಣ	**Education Without Character**
5. ನೀತಿರಹಿತ ವ್ಯಾಪಾರ	**Commerce Without Morality**
6. ಮಾನವೀಯತೆ ಇಲ್ಲದ ವಿಜ್ಞಾನ	**Science Without Humanity**
7. ತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲದ ಪೂಜೆ	**Worship Without Sacrifice**

KARNATAKA GANDHI SMARAKA NIDHI
Gandhi Bhavan , Kumara Park East,Bangalore-560 001.
Tel : 91-80-2237 3256 Tele Fax : 080-2226 1967
E-mail : gandhibhavanbangalore@gmail.com
Visit : www.gandhibhavanbangalore.blogspot.com